

# PLATS COMPLETS À BASE DE LÉGUMES

Dans *Je Débute en Cuisine Nature*, en matière de technique de base pour cuire les légumes, on a vu comment braiser au four et comment cuire à l'étouffée ou au wok. Il nous reste à voir parmi les cuissons douces comment cuire à la vapeur douce et comment travailler les restes de légumes — restes que, je ne le rappellerai jamais assez, l'on ne garde qu'une journée, au frais, dans un récipient hermétique ou qu'on congèle.

Dans le premier tome, vous aviez appris à cuisiner une jardinière\* au wok. Je vous propose ici de marier les textures en cuisant à la vapeur douce une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53) pendant que vous grillez un poisson frais, comme une dorade, selon la recette décrite dans le même opus. Vous pourriez les cuire ensemble dans le cuit-vapeur, mais tous les convives n'apprécient pas les textures si uniformément humides.

On verra comment recycler des légumes de la veille dans une *Omelette Espagnole* (p. 55), recette bien pratique pour dépanner les jours de presse. L'omelette espagnole, comme l'auberge du même nom, récupère tout ce qui vous passe sous la main. Nous n'utilisons que des légumes, alors que la version originale inclut des pommes de terre crues, qui cuisent une dizaine de minutes avec des oignons.

Les tartes aux légumes, comme la *Tarte aux Poireaux* (p. 57), sont de précieux alliés pour présenter à votre public favori les mêmes légumes que la



JARDINIÈRE DE LÉGUMES  
À LA VAPEUR



OMELETTE ESPAGNOLE



TARTE AUX POIREAUX



PAIN DE LÉGUMES ET SAUCE  
AMANDINE



SOUFFLÉ D'ÉPINARDS



CRUMBLE AUX LÉGUMES

veille sans les lasser. Principe : couvrez une pâte à tarte de restes de légumes cuits. Nappez de ricotta\* ou de fromage frais. Cuisez au four chaud trente minutes.

Aussi appelé « terrine » et parfois « pâté végétal », le pain de légumes que je propose (p. 60) est composé de légumes émincés cuits, mélangés à des œufs, à une béchamel épaisse, à du fromage et à quelques épices de votre meilleur choix (ici mozzarella et cumin). On cuit le tout à la vapeur ou au four. Ce pain, un peu plus rustique que le flan ou le soufflé du fait que les légumes ne sont pas moulinsés, se sert en tranches, agrémenté d'une *Sauce Amandine* (p. 61). Cette sauce au goût surprenant et pourtant si simple est composée de pâte d'amande diluée d'eau, d'ail et de citron. Elle se conserve deux semaines au réfrigérateur, en bocal hermétique.

Maintenant que vous êtes maître ès *Béchamel* (voir la recette détaillée dans *Je Débute en Cuisine Nature* et résumée plus loin), il vous reste à parfaire vos talents avec un *Soufflé d'épinards* (p. 63). Des épinards cuits et mixés, une béchamel légère au fromage et aux œufs, les blancs montés en neige : au four pendant une demi-heure... et on n'attend pas. Servez avec du bon pain. Précédez ce plat d'un *Toast au Radis Noir* (p. 103).

Surprenez les convives avec un *Crumble aux légumes* (p. 67). Des restes d'une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53) sont gratinés au four sous un mélange de flocons, de farine, de fromage frais (à la place du traditionnel beurre) et de fromage râpé. C'est une adaptation légumée du célèbre crumble aux pommes de nos amis britanniques.



CLAFOUTIS DE LÉGUMES  
D'ÉTÉ



CRÊPE DE LÉGUMES



VINAIGRETTE RICHE POUR DES  
SALADES CRUES DE SAISON

La recette du *Clafoutis de Légumes d'été* (p. 70) est inspirée d'un dessert : le fameux clafoutis aux cerises de grand-mère. Ici : aux légumes ! Des légumes de saison taillés en lamelles sont nappés d'un appareil\* de farine, d'œufs, de bouillon et de fromage. Ils sont cuits au four et composent un gratin d'été très frais, une version ovolactée du *Tian de Légumes* du Sud.

Les crêpes sont de toute saison, même si nos aïeux n'en faisaient une fête qu'à la Chandeleur. Bien pratique, elles sont un atout de cuisine Spécial Jules en ce qu'elles sont vite réalisées et vite cuites, qu'elles se conservent au frais, qu'elles se réchauffent aisément sans micro-ondes, qu'elles se laissent bien surgeler, et qu'elles peuvent même servir de petit déjeuner. Bravo, mais, novice en cuisine, vous riez jaune en subissant la voisine : *Rien de plus facile que les crêpes, mon cher*. Ce n'est pas si évident pour le Jules Nul qui n'a jamais vu de genre de geste en cuisine. C'est à leur intention que je détaille à l'extrême la recette de *Crêpe de légumes* (p. 72). Un martien devrait les réussir, car c'est souvent l'épreuve de virtuosité de la cuisson, et elle seule, qui dissuade. C'est aussi la présence de lait, objet de la stigmatisation post-moderne, qui décourage les plus téméraires autant que le type de farine acceptable pour les intolérants au gluten. Je propose une version sans gluten, sans lait et sans regret.

On terminera le périple à la gloire des légumes par une *Vinaigrette Riche pour des salades crues de saison* (p. 75), qu'on enrichira de mille et une petites choses très denses au plan nutritionnel.